

## FICHE D'EVALUATION

Candidat

Nom : Prénom : Licence : Club :

Evalueur Nom : Prénom : N° ENF :

Délégué Nom : Prénom :

Lieu du test :

Date du test :

**Pass'sports de l'eau - NATATION SYNCHRONISÉE**

**Préambule :** ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle, répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur, ...).

Conditions entraînant l'élimination = distance parcourue inférieure à 15m - arrêt excessif durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, ligne d'eau - une tâche non réalisée.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

| TACHES                  | OBJECTIFS VISES   | CRITERES DE REUSSITE  | Acquis | Non Acquis |
|-------------------------|---|---|--------|------------|
| <b>1</b>                | Présentation hors de l'eau  | Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.  |        |            |
|                         | Se présenter aux spectateurs.   |   |        |            |
| <b>2</b>                | Entrée à l'eau  | Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.   |        |            |
|                         | Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.   |   |        |            |
| Transitions             | Libre   |   |        |            |
| <b>3</b>                | Rotation avant  | Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.   |        |            |
|                         | Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.  |   |        |            |
| Transitions             | Libre   |   |        |            |
| <b>4</b>                | Elever un bras le plus haut possible  | Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.                                       |        |            |
|                         | Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger. |   |        |            |
| Transitions             | Libre   |   |        |            |
| <b>5</b>                | Lever une jambe le plus haut possible   | Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien. |        |            |
|                         | Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.    |   |        |            |
| Transitions             | Libre   |   |        |            |
| <b>6</b>                | Déplacement dorsal par la tête  | Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.             |        |            |
|                         | Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.                     |   |        |            |
| Transitions             | Libre   |   |        |            |
| <b>7</b>                | Saluer  | Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)   |        |            |
|                         | Conclure le mini ballet par un salut.   |   |        |            |
| <i>Résultat du Test</i> |   |   |        |            |

Pour valider le test, la totalité des tâches doit être acquises